Vivir Sano con el VIH

¿Tú o uno de tus seres queridos tiene VIH? ¿Están pensando en comenzar tratamiento? Esto es lo que debe saber.

November 19, 2007 By Derek Thaczuk

Claudia Medina recién comenzó a tomar medicamentos anti-VIH el año pasado. Claudia, diagnosticada con el VIH en 1994, dice que ha estado sana físicamente, pero que ha tenido problemas de depresión, lo que puede interferir con la capacidad de una persona para tomar sus medicamentos con regularidad. Puesto que su salud estaba estable, decidió esperar hasta poder manejar el horario del tratamiento para VIH. De la misma manera su doctora apoyó su decisión. “Mi doctora pensaba que yo debía estar en tratamiento, pero nunca me obligó a que lo hiciera”, dice Claudia, supervisora de casos en la Fundación de Personas con SIDA de Toronto (Toronto People With AIDS Foundation). “Nuestras discusiones siempre fueron realistas y completamente honestas”. La relación siempre funcionó, así como también el tratamiento: el VIH de Claudia hoy está bajo control al igual que su depresión.

Si estás viviendo con el VIH, ya sea que estés tomando medicamentos anti-VIH o no, es importante que estés bajo supervisión de un doctor para vigilar tu salud. Juntos pueden decidir si tiene sentido que comiences un tratamiento anti-VIH, y cuál tratamiento funcionará mejor para ti.

Cuándo Comenzar

Los medicamentos para controlar el VIH se han simplificado. Hay menos pastillas que tomar y éstas tienen menos efectos secundarios que antes. Pero tomar medicamentos anti-VIH sigue demandando atención médica cuidadosa y devoción fiel al horario de la toma de medicamentos. Si omites dosis de tus medicamentos, tu VIH se puede adaptar para resistirse a los medicamentos. Si eso sucede, los medicamentos que estás tomando no tendrán la capacidad para controlar el virus, y aunque hay muchos medicamentos anti-VIH disponibles, tu interés debe ser disponer del mayor número de opciones posibles.

Un signo importante para determinar cuándo comenzar a tomar medicamentos es el número de células CD4 (también conocido como conteo de células T). Las CD4 son los glóbulos blancos que en tu sistema inmunológico están encargados de combatir infecciones. Las directrices actuales aconsejan que las personas comiencen a tomar medicamentos cuando el conteo de CD4 está entre 200 y 350 células. Si el conteo es menor de 200 células
CD4, corres el riesgo de enfermarte.

Cómo Funcionan los Medicamentos Anti-VIH

Los medicamentos anti-VIH funcionan impidiendo que el virus se multiplique. Hay varias clases diferentes de medicamentos, cada una de las cuales funciona de manera distinta. La mayoría de los regímenes combina tres medicamentos de clases diferentes. A veces se combinan dos o tres medicamentos en una sola pastilla,
lo que puede facilitar la toma de medicamentos. Existen varias opciones, y ninguna combinación es la mejor para todos. Tú y tu médico también tendrán en cuenta cualquier otra medicación que tomes para tratar algún otro problema de salud.

Qué Deben Saber los Latinos

La doctora Luz Amarilis Lugo, sub-directora del programa de residencia del hospital Saint Vincent's de la ciudad de Nueva York, ha tratado a una innume-rable cantidad de pacientes VIH positivos, muchos de ellos latinos. "Uno debe tener en cuenta los riesgos del grupo, pero debe tratar a cada paciente individualmente. Con los pacientes latinos, es muy importante que obtengamos un historial familiar completo —¿problemas del corazón?, ¿diabetes?— y obtener pruebas iniciales de laboratorio".

Los latinos que viven con el VIH deben prestar especial atención a problemas del corazón, a la diabetes y a enfermedades renales. Éstas son comunes en la comunidad latina pero también en las personas con el VIH. Además, ciertos medicamentos anti-VIH pueden aumentar los riesgos de padecer estas enfermedades o complicarlas si ya las padeces.

La diabetes es una enfermedad en la que tu cuerpo no puede controlar los niveles de azúcar en la sangre. Puede llevar a problemas con los nervios, la circulación, los riñones y los ojos. Los latinos tienen un 70 por ciento más de posibilidades de tener diabetes que los caucásicos y los medicamentos anti-VIH pueden aumentar ese riesgo aún más. Tu médico supervisará cuidadosamente los niveles de azúcar (glucosa) en tu sangre. Si los niveles aumentan, quizás tengas que hacer cambios en tu dieta, cambiar de medicamentos anti-VIH o agregar medicamentos para disminuir la glucosa.

La enfermedad cardiovascular (o enfermedad del corazón) puede conducir a un ataque al corazón o apoplejía. Tu riesgo depende de muchas cosas, incluyendo presión arterial alta, niveles altos de algunas grasas en la sangre (especialmente LDL o colesterol "malo") y antecedentes familiares de enfermedad del corazón. El riesgo de padecer enfermedad del corazón es mayor en personas con el VIH, y los investigadores continúan investigando la causa. Muchos medicamentos anti-VIH (especialmente los inhibidores de la proteasa) están relacionado con el aumento de los niveles de colesterol LDL y de otras grasas enemigas del corazón.

Estudios recientes han encontrado problemas renales en aproximadamente 25 por ciento de las personas con el VIH, especialmente en aquéllos que están más enfermos, tienen más años o son más delgados. Las personas con problemas renales quizás deban evitar ciertos medicamentos, incluyendo tenofovir (que se encuentra en Viread, Truvada y Atripla) y calmantes para el dolor de venta libre (como Advil), o tomarlos en dosis más bajas.

La diabetes, las enfermedades renales y del corazón pueden estar interrelacionadas. La diabetes aumenta el riesgo de padecer enfermedades renales. A su vez, el mal funcionamiento de los riñones puede aumentar el riesgo de enfermedad del corazón. Los investigadores están examinando los vínculos entre estas condiciones y los medicamentos anti-VIH. Un estudio reciente demuestra, por ejemplo, que una clase de medicamentos anti-VIH conocida como núcleosidos (INTR) puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, si bien los inhibidores de la proteasa también se han considerado como un factor que aumenta el riesgo de padecer diabetes.

Prevención
Tu médico te tomará la presión sanguínea y extraerá muestras de sangre rutinariamente (aproximadamente cada tres meses si tomas medicamentos anti-VIH, y dos veces al año si no estás en tratamiento médico). Tus pruebas de sangre te ayudarán a que junto con tu médico vigiles muchos factores de salud, incluyendo las grasas (lípidos) en tu sangre.
Habla con tu médico honestamente sobre tu dieta y estilo de vida: las comidas fritas, hacer poco ejercicio físico y fumar tabaco pueden tener un impacto en tu corazón. Si corres riesgo, quizás tengas que limitar la cantidad de grasa de tu dieta. Es buena idea hacer funcionar al corazón con una rutina regular de ejercicio físico, y si fumas, quizás debas dejar de hacerlo. También existen medicamentos para reducir el nivel del colesterol LDL “malo” y otras grasas llamadas triglicéridos.

Cuando se trata de la salud, lo que es verdad para una persona, quizás no lo sea para otra. Al igual que Claudia, tú puedes vivir sanamente con el VIH, si mantienes una buena comunicación con el doctor y le prestas atención a tu bienestar.

¿No Tienes Seguro Médico?
Para muchos inmigrantes, la falta de seguro médico es una dura realidad. La doctora Luz Amarilis Lugo dice que en Nueva York hay tanta gente sin cobertura médica privada que han surgido muchos servicios para satisfacer las necesidades. La mayoría de las personas que asisten a su hospital, Saint Vincent’s, pueden obtener cobertura a través del programa de asistencia para medicamentos AIDS Drug Assistance Program (ADAP, por sus siglas en inglés). La cobertura del programa ADAP puede variar de estado a estado.

Muchas clínicas tienen trabajadores sociales o personal que puede ayudarte con la burocracia y encontrar cobertura. Las organizaciones de servicios relacionados con el SIDA también pueden ayudarte a lidiar con cuestiones prácticas, como la residencia o el seguro médico, y conectarte con doctores o clínicas médicas. Para encontrar una organización cerca de donde vives, visita el sitio web directorio.poz.com.

¿Cómo Elegir un Médico?
Ya que Claudia tiene una excelente relación con su doctora, le pedimos su consejo para las personas que no son tan afortunadas. Ella dice: “Si no te sientes cómodo con tu doctor, no lo abandones. Habla sobre lo que no te está gustando de la relación y ve si puedes desarrollar una manera de comunicarte abiertamente. Busca en otros lugares hasta encontrar el doctor que sea justo para ti. Se trata de tu salud, por lo que necesitas alguien con quien te sientas a gusto”.

Sentirse a gusto puede significar que el doctor hable tu idioma y conozca tu cultura. Un doctor o enfermera que sea latino o esté familiarizado con la cultura latina puede ser un elemento positivo cuando se trata de temas sensibles como tu familia, relaciones o estilo de vida. Y si necesitas un intérprete de español, hay servicios disponibles en la mayoría de los hospitales y clínicas médicas. El lenguaje médico puede ser diferente al de todos los días, por lo que los traductores pueden ayudar incluso a los que hablan un poco de inglés. Tú te mereces el mejor cuidado médico para el VIH, y los mejores proveedores de atención médica de VIH. ¡A buscarlos!

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/vivir-sano-con-el-vih